

Fortalece tu tronco para mejorar en cualquier deporte

Un tronco fuerte es clave para rendir bien en casi cualquier deporte, desde el remo y el golf hasta los dardos y el ping-pong. Además, puede mejorar tu vida diaria reduciendo las lesiones, mejorando la postura y el equilibrio, y disminuyendo el dolor de espalda.

Sin embargo, la mayoría de la gente se equivoca al entrenar el tronco. Es común pensar que se necesitan muchos abdominales para tener un tronco fuerte y estable. Pero esto es un concepto equivocado según Jon Hernández, fisioterapeuta y entrenador deportivo de los Rams de Los Ángeles.

El tronco es más que los abdominales

El tronco incluye no solo los músculos abdominales, sino también los músculos profundos de la pelvis, los músculos de las caderas y la espalda, los músculos estabilizadores a lo largo de la columna vertebral y el diafragma. Todos estos músculos trabajan juntos para estabilizar y mover el tronco.

El tronco es la fuente de energía y estabilidad del cuerpo

En el tronco es donde se transfieren las fuerzas de las piernas a la parte superior del cuerpo, lo que añade fuerza a un saque de tenis o permite batear una pelota de fútbol a los jardines del campo. Además, un tronco fuerte ofrece resistencia y estabilidad, previniendo lesiones y distribuyendo la presión al levantar o empujar objetos.

Los ejercicios de rotación son críticos para el tronco

La rotación es una habilidad importante para la mayoría de los deportes y actividades diarias, desde el tenis y el golf hasta cargar una mochila. Pero a menudo se descuida en los programas de entrenamiento del tronco. Incorpora ejercicios que involucren rotación, como la plancha lateral, ejercicios de "dead bugs", y ejercicios específicos para los músculos oblicuos que rodean la cintura.

Se você tivesse pedido a 20 anos de idade para me explicar o que era "perimenopausa", eu teria olhado fixamente. Honesta, Eu ter-lhe lutada até mesmo dizer muito sobre menopausa nunca foi um tópico mainstream da conversa e estudos descobriram mais mulheres não foram educadas com isso Na verdade tenho certeza Que aprendi Muito Mais na escola Sobre as esposa do Henry VIII Do QUE O that I poderia esperar De Meu Próprio Corpo Como fiquei Velho!

Felizmente, as coisas estão mudando. O estigma está sendo sacudido da menopausa e finalmente é levado a sério Celebridades como Gwyneth Paltrow (Gweneth Paltlow), Halle Berry(Hall) Oprah Winfrey and Michelle Obama falaram sobre suas experiências com o que precisam para ter conversas abertas acerca deste ritual de passagem A atriz Naomi Watts tem uma marca dedicada à menopausa chamada Stripes Beauty [Lista Beleza das Tiradas] – recentemente adquirida por um empreendimento privado luxuoso - outras marcas popping People:

A menopausa também está sendo levada mais a sério pela comunidade científica. Em março, por exemplo Jill Biden anunciou uma nova iniciativa de saúde das mulheres da Casa Branca olhando se é possível retardar os ataques à Menopausa e as questões relacionadas com o problema na área do estrogênio que vêm junto dela; O anúncio começou **jogo anulado bet365**

Março como um droll mas história sobre misoginia nas pesquisas médicas: "No início dos anos 70 pesquisadores nos EUA observaram isso foram homens tendo sido submetidos ao estudo para esta fase inicial - portanto quem tinha níveis inferiores no nível inferior".

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: jogo anulado bet365

Palavras-chave: **jogo anulado bet365 - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-27